



児童生徒用

ほけんだより



令和4年11月4日 No. 9

天津日本人学校保健室
養護教諭 船越 郁奈

あさ ゆう ひ こ 朝、夕の冷え込みがきびしくなってきました。ふゆ 冬はもうすぐそこまで近づいています。これから きせつ 季節は、くうき かんそう 空気も乾燥して、かんせんしょう 感染症が流行りやすくなる季節です。さむ 寒くても元気 いっぱい 皆さん！ぜひ、ごはん た たくさん食べて、からだ うご 体を動かし、はやねはやお 早寝早起きを意識して、びょうき ま 病気に負けない 体づくりを目指しましょう！

がつ 11月のほけん目標

しせい ただ 姿勢を正しくしよう！



つか しせいだいじょうぶ iPadを使う姿勢大丈夫？



め やさ しせい 目に優しい姿勢だね！

グー

おなかとせなかに
グーひとつずつ

ペタ

あしはゆかにペタ

ピン

せすじはピン

ようちゅうい こうなっていたら要注意！



め がめん ちか 目と画面が近いよ



す と れ え と ね っ く ストレートネック



あたま おも 頭の重さは
すいかと同じくらい

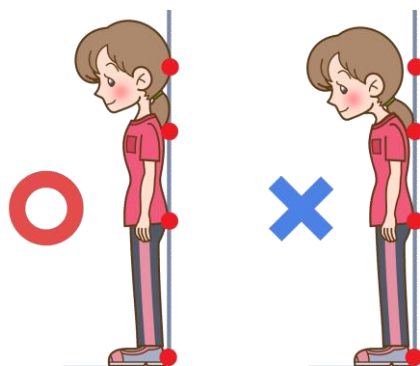
あたま まえ 頭が前にでると
からだのうしろ 体の後ろがわにぶげん

- くび かに 首や肩のこり
- ずつつ 頭痛
- つか 疲れがとれない

かべ せなか 壁に背中をつけてみよう！

いしき 意識しないと あたま かべ 頭が壁につかない！

なんて人は、ストレートネックの可能性ありです。ふだん しせい いしき 普段から姿勢を意識して生活しましょう！



かんそうちゅういほう
乾燥注意報！

ひ
皮ふトラブルにご用心！
ようじん



わたし からだ ひ 私たちの体にある皮ふには、どんな働きがあるか知っていますか？実は皮ふには、

- ① 暑さや寒さ、痛みなど外部からの刺激を感じる。
- ② 汗を出して体温調節をする。
- ③ 病原体から体を守る。

など、みんなが健康でいられるような役割がたくさんあります。ですが、そんな皮ふも乾燥にはとっても弱い…。最近、「手指消毒が染みる」「唇が割れてしまった」といった相談をよくされます。心当たりがある人は、既に皮ふのバリアが壊れてしまっている証拠です！普段からビタミンの多い食事を意識して、皮ふの調子を整えましょう。

そして、ハンドクリームやリップクリームなどの保湿剤を使って保湿もしましょう！保湿剤はものによって種類も成分も様々です。自分に合ったものを見つけましょう♪



まちがいさがし

ほけんだよりはここまで！11月号はまちがいさがしを載せます。
ぜんぶみ 全部見つけられたら、先生にもぜひ教えてくださいね♪

みぎとひだりのえから まちがいを8こさがしてね



図のくE14の号① 図の図の図④ 図の図⑨ 図のくE14の号③
図の図の図の図② 図の図の図⑤ 図の図の図⑥ 図の図の図の図⑦
図の図の図の図⑧ 図の図の図の図⑩ 図の図の図の図⑪ 図の図の図の図⑫